



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Preparación Y Conservación De Los Alimentos

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

Introducción

Es muy importante saber sobre las composiciones de los alimentos, ya que tienen una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales, así mismo los hidratos de carbono o carbohidratos son una gran fuente de energía al consumirlo en los alimentos ya que es importante para la dieta de las personas. Todos los alimentos que aportan nutrientes, son la fuente inmediata de energía para el organismo, así mismo rápidamente se desarrollan formando glucosa, la fuente principal de energía. también son importantes ya que nuestra dieta es baja en carbohidratos complejos y eso ocasiona que sea muy alta en grasa, ya que puede provocar un peligro, sin embargo, es necesario poder obtener una pequeña cantidad de grasa en la dieta para poder obtener una buena salud. Las frutas son importantes para los humanos, nos sirve como una dieta sana ya tienen nutrientes y vitaminas que ayudan al organismo y es necesario consumir de 3 a 4 frutas diarias.

1. Composición general de los alimentos.

Sabemos que los alimentos contienen una gran cantidad de nutrientes, la dieta nutritiva nos ayuda a tener una vida mas saludable, los alimentos que consumimos nos aportan energía para hacer actividades diarias.

Los hidratos de carbono, es una gran fuente de energía al consumirlo en los alimentos ya que es importante para la dieta de las personas. Todos los alimentos que aportan nutrientes, son la fuente inmediata de energía para el organismo, así mismo rápidamente se desarrollan formando glucosa, la fuente principal de energía.

También los hidratos de carbono simples, que normalmente se conocen como azucares, se puede dividir en dos categorías disacáridos y monosacáridos. Sacárido quiere decir azúcar o dulce.

Los hidratos de carbono complejos se forman cuando se combinan tres o más moléculas de glucosa Esta combinación se conoce como polisacárido, o un polímero de glucosa cuando se combinan más de mole culas. Son macronutrientes, lo que significa que son una de las tres formas principales de sustancias que usa el cuerpo humano para obtener energía o calorías. Todos los macronutrientes se deben de obtener de la dieta; el cuerpo no puede producirlos por sí solo.

Algunos órganos del cuerpo son gluodependientes y algunos de ellos son el hígado, el cerebro, los glóbulos rojos y algunos otros, todo esos para que pueda llevar acabo su funcionamiento necesitan tener una mínima cantidad de glucosa de 150 gr.

Las grasas y lípidos también son importantes ya que nuestra dieta es baja en carbohidratos complejos y eso ocasiona que sea muy alta en grasa, ya que puede provocar un peligro, sin embargo, es necesario poder obtener una pequeña cantidad de grasa en la dieta para poder obtener una buena salud.

En realidad, los lípidos o grasas presentes en los alimentos están compuestos de ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol, un alcohol, y quedan así agrupados de tres en tres en lo que se denominan triglicéridos. Otra variante menos abundante en los alimentos son los fosfolípidos que llevan dos ácidos grasos y forman parte fundamental de las membranas de nuestras células. Los lípidos representan la parte grasa de los alimentos, su función también energética, ya que estos son buenos combustibles, y además tienen efecto saborizante, aumentando así el gusto de algunas preparaciones culinarias.

Aportan muchas funciones biológicas en nuestro organismo, ya que son importante que nos ayudan a regular procesos celulares y además los ácidos grasos son esenciales, que son aquellos que no podemos sintetizar nuestras células, que son precursoras de moléculas fundamentales en procesos tan importantes como la agregación.

Lo que habitualmente llamamos grasa en nuestra dieta es en realidad un conjunto de sustancias clasificadas como lípidos son una clase de sustancias orgánicas insolubles en agua, pero solubles en determinados disolventes, como el alcohol o el éter.

Es un lípido es un compuesto orgánico que se genera a partir de un proceso de esterificación de alcoholes con ácidos grasos. Estas grasas ingeridas que llega a la sangre, cuando existen niveles elevados de lípidos en la sangre pueden desarrollarse diferentes alteraciones, siendo la más importante el depósito de estas grasas en el interior de los vasos sanguíneos, formando placas en la pared de las arterias.

Hay algunas grasas que predisponen más a la formación de estas placas en las arterias, por lo que dichas grasas deben reducirse considerablemente en la dieta. Tenemos que tener en cuenta que los alimentos ricos en fosfolípidos que encontramos en los alimentos como en la leche, almendras, el maní, el germen de trigo, el hígado, las nueces, la soja y la yema del huevo, aportan diversos beneficios al organismo. A nivel general, puede decirse que contribuyen a regular el colesterol ayudan al buen funcionamiento pulmonar y permiten la activación de enzimas.

Las proteínas podemos obtenerlas de carbohidratos y grasas no son suficientes para proporcionar la energía necesaria para el organismo, ya que el cuerpo utiliza 4 calorías por gramos. En general se recomienda aportar al organismo entre 40 y 60 gramos de proteínas diarias, pero las necesidades pueden variar según la edad o el estado de salud del riñón, por ejemplo.

Aminoácidos no esenciales: alanina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, glicina, ácido glutámico, hidroxilisina, hidroxiprolina, glutamina, prolina, serina, tirosina. Aminoácidos esenciales: lisina, metionina, triptófano, valina, leucina, isoleucina y fenilalanina. Existe un noveno aminoácido, la histidina, indispensable en la etapa

infantil ya que se ha visto que el organismo del niño no es capaz de sintetizar la cantidad que necesita. Cuando las recomendaciones dietéticas hablan de aportar al organismo las proteínas necesarias, en realidad se está hablando de los aminoácidos esenciales.

Por tanto, las proteínas son indispensables para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos. Algunas proteínas funcionan como enzimas que facilitan las reacciones químicas del cuerpo.

El agua es el componente individual de mayor proporción en el cuerpo, las células metabólicamente activas de los músculos y vísceras tienen la concentración más alta de agua, en tanto las células de tejidos calcificados son las que tienen la más baja concentración.

Depende de la proporción de tejido muscular a adiposo. El agua corporal es mayor en atletas que en no atletas, y disminuye de manera significativa con la edad a causa de la reducción de la masa muscular.

Las funciones del agua, el agua es un componente esencial de todos los tejidos corporales. Como solvente, pone a disposición muchos solutos para el funcionamiento celular y es el medio necesario para todas las reacciones.

El agua intracelular es el agua que contienen las células. El agua extracelular, que suele estimarse en una proporción del peso corporal, incluye la presente en plasma, linfa, líquido cefalorraquídeo y secreciones.

Las principales fuentes de pérdida de agua del cuerpo son la orina y el sudor. Estas pérdidas varían considerablemente en función del consumo de líquidos, la dieta, la actividad física y la temperatura. El cuerpo también pierde agua insensiblemente a través de la piel, los pulmones y las heces.

Las vitaminas y los minerales son sustancias imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, porque intervienen en numerosas reacciones metabólicas. A pesar de que no aportan energía se necesitan en cantidades mínimas y es imprescindible que se tomen por medio de los alimentos.

Las vitaminas hidrosolubles, se obtienen a partir de cereales de grano entero, legumbres, verduras, carne y productos derivados de la leche y frutas. Si no se tiene una adecuada ingesta de estos alimentos, es común que se presente una deficiencia de varias vitaminas a la vez

2.- Composición típica de alimentos de origen vegetal.

Podemos entender que los alimentos de origen vegetal se encuentran en las verduras, frutas y cereales, ya que tiene una gran variedad de todos los alimentos que consumimos los humanos como las semillas.

Las frutas son importantes para los humanos, nos sirve como una dieta sana ya tienen nutrientes y vitaminas que ayudan al organismo y es necesario consumir de 3 a 4 frutas diarias.

Los vegetales incluyen hojas, tallos y raíces, ya que una fuente muy importante de minerales y vitaminas que nos aportan las vitaminas c y la vitamina.

3.- Composición típica de alimentos de origen animal.

Los alimentos de origen animal son importantes ya que nos aportan proteínas, el ganado (ovino, porcino, caprino, bovino), todas las aves de corral (pavo, pollo, ganso, entre otros), los mariscos y las distintas especies de pescados. Entre los productos derivados de los animales están comprendidos: leche, queso, mantequilla, huevos, miel, salchichas.

Composición en crudo del alimento, tal y como es comprado. Grado en que se modifican (pierden o ganan) los nutrientes durante la manipulación del alimento; por ejemplo, el tipo de preparación empleado puede aumentar la absorción de vitaminas rompiendo paredes celulares y solubilizándolas. Algunos nutrientes, y especialmente las vitaminas, son muy sensibles a la luz, el calor, el oxígeno, los ácidos y los álcalis, y su contenido puede verse disminuido por acción de los mismos.

Conclusión

Como conclusión sabemos que es muy importante saber todos los nutrientes, vitaminas y minerales que nos aporta cada alimento para nuestra salud y desarrollo del organismo y así mismo poder saber todos los hidratos de carbono ya que contiene 20 vitaminas que son 12 no esenciales y 8 esenciales que cada uno de estos puede beneficiar a nuestro organismo o también dañarlo. Las frutas son importantes para los humanos, nos sirve como una dieta sana ya tienen nutrientes y vitaminas que ayudan al organismo y es necesario consumir de 3 a 4 frutas diarias.

Bibliografía.

UDS. (2020). Composición general de los alimentos. Antología De Preparación Y Conservación De Alimentos. pág. 8-21

Anónimo (6 de 11 del 2018). Composición general de los alimentos. Obtenido https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Ma_nual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_03.pdf